

اختبارات ومقاييس

# قائمة ميكانيزمات الدفاع

مركز ديونو لتعليم التفكير



## قائمة ميكانيزمات الدفاع

المؤلف ومن هو في حكمه: مركز ديبونو لتعليم التفكير

عنوان الكتاب: قائمة ميكانيزمات الدفاع

رقم الإصدار: (2016/6/2770)

الترقيم الدولي: 978.9957.90.143.1

الموضوع الرئيسي:

\* ت. اعد: أ. بيانات الفهرسة والتصنيف الأملية منه قيام: أ. المكتبة الم. تحت

#### حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

2017م

مركز ديبونو لتعليم التفكير

عضو اتحاد الناشرين الأردنيين

عضو اتحاد الناشرين العرب

حقوق الطبع والنشر محفوظة لمركز ديبونو لتعليم التفكير، ولا يجوز إنتاج أي جزء من هذه المادة أو تخزينه على أي جهاز أو وسيلة تخزين أو نقله بأي شكل أو وسيلة سواء كانت الكترونية أو آلية أو بالنسخ والتصوير أو بالتسجيل وأي طريقة أخرى إلا بموافقة خطية مسبقة من مركز ديبونو لتعليم التفكير.

يطلب هذا الكتاب مباشرة من مركز ديبونو لتعليم التفكير

دبي - الإمارات العربية المتحدة - عمان - المملكة الأردنية الهاشمية

هاتف: 962.6.5337029 / 962.6.5337003

فاكس: 962.6.5337007

ص. ب. 831 نجيبية 11941 المملكة الأردنية الهاشمية

E-mail: info@debono.edu.jo

[www.debono.edu.jo](http://www.debono.edu.jo)



/debonotrainingcenter



@debono\_official



debonocenter

قائمة ميكانيزمات الدفاع

**List Defense mechanisms**





## المقدمة:

هناك العديد من الميكانزمات الدفاعية التي يستخدمها المراهقون في حياتهم اليومية وستتناول هذه الدراسة بعض هذه الميكانزمات.

يعد مفهوم الميكانزمات الدفاعية من أهم المفاهيم التي توصل إليها فرويد (Freud) قبل حوالي مائة عام ليدل بها على استراتيجيات تقوم بها الأنا لا شعورياً لحماية الأنا من القلق، وعندما بدأ فرويد بدراسة ميكانزمات الدفاع في العام (1849) كان ينظر إليها على أنها أشكال محددة من الاضطرابات النفسية، ولكنه أصبح ينظر إليها في العام (1915) على أنها مجموعة من الميكانزمات النفسية غير المرضية يستخدمها الفرد في المواقف الصراعية، وتوصل بعد ذلك إلى أن هذه الميكانزمات يحتل أن تأخذ طابعاً مرضياً أو غير مرضي (Cramer,2006).

**الميكانزمات الدفاعية:** هي وسائل لا شعورية متكررة، يستخدمها المراهق بشكل متواتر الحدوث، وبشكل تلقائي غير مقصود؛ للتغلب على القلق المبتعث لديه عما يشعر به من تهديدات دخلية عميقة، ناجمة عن ضغوط المحفزات الغريزية للهو، أو عن ضغوط مطالب الأنا العليا (تهديدات داخلية)؛ أو ناجمة عن ضغوط ومخاطر العالم الخارجي الواقعي (تهديدات خارجية). حيث يتحقق له ذلك، إما بتحويل الهدف الداخلي أو الخارجي الأصلي الباعث على الشعور العميق بالتهديد والقلق، عبر التحول عنه إلى هدف آخر بديل مقبول اجتماعياً (Cramer,2006).

كما تشير وسائل الدفاع إلى مجموعة من أشكال السلوك التي يلجأ إليها الفرد في سعيه وراء إشباع حاجة وجد ما يعيقها، أو مواجهة خطر واقع، أو مواجهة خطر متوقع، إنها ليست شاذة من حيث إنها منطلق، ولا هي خاصة بأناس دون آخرين، إنها عامة في شكلها السوي، ولكنها توجد كذلك عند من هو مصاب باضطراب نفسي، وقد يصيبها التطرف فتصبح شكلاً من الانحراف أو من الطريق إليه، إن قاعدتها في اللاشعور قوية، ولكنها ليست لا شعورية كلها (Crow & Crow, 1998).

وطبقاً للتصور الفرويدي فإن هذه الميكانيزمات تقوم بتنظيم الحالة النفسية الداخلية للفرد من خلال عملية الخداع التي تقوم بها الأنا؛ وعلى الرغم من البصمات البارزة التي تركتها آراء فرويد في مجالات متعددة من علم النفس إلا أن آراء فرويد التي تؤكد على أهمية المحفزات الجنسية والعدوانية في بناء شخصية الفرد لم تلق قبولاً في علم النفس الحديث؛ إن رفض أفكار المدرسة التحليلية وخاصة تلك التي تتعلق بالعمليات اللاشعورية يمكن أن يفسر إهمال وعدم الاهتمام بدراسة الميكانيزمات الدفاعية ودورها الذي لا يستهان به في التشخيص (Cramer,2000).

وقد أكدت نتائج دراسة فوس وهيس (Vos&Haes. 2006) على أهمية دور العديد من الميكانيزمات التي جاء بها فرويد في خفض القلق والتوتر، كما قامت النظريات المعرفية ونظريات الضغوط والمواجهة بتغيير النظرة التقليدية للإنكار المتمثلة في كونها من الميكانيزمات غير التكيفية إلى النظر إليه على أنه: مفهوم يعبر عنه بطرق يستخدمها الفرد (المراهق) في حياته اليومية للهروب من الأحداث أو المشاعر المؤلمة وتتم هذه الطرق بشكل شعوري أو لاشعوري لذلك تغيرت النظرة التقليدية للإنكار لكونه ذا طبيعة مرضية "طبقاً لآراء فرويد(Freud)" إلى كونه استراتيجية تكيفية يستخدمها الفرد لحمايته من التهديدات الداخلية والخارجية.

ومن الجدير بالذكر أن الميكانيزمات الدفاعية تعد أول المفاهيم التحليلية التي تسرد ضمن الدليل التشخيصي الأمريكي الثالث للأمراض النفسية والعقلية، وهذا يعكس اعتراف جمعية أطباء علم النفس الأمريكية بأهمية الميكانيزمات الدفاعية في تشخيص الأمراض النفسية والعقلية (Argle,2001).

فيعرف فايلانت (Vaillant,2000) ميكانيزمات الدفاع على أنها عمليات موحدة كلية وليست منفصلة بعضها عن الأخرى، حيث يصعب الفصل بينها.

أما كرامر (Cramer,2000) فتري أن ميكانيزمات الدفاع عملية معرفية تعمل لحماية الفرد من الآثار الضارة للقلق الشديد، وبهذا المعنى تعد الدفاعات تكيفية تتيح للفرد الاستمرار في تأدية وظائفه في المواقف المثيرة للقلق، وقد تكون غير

تكيفية إذا اعتمد عليها بشكل مفرط مما يؤدي في النهاية إلى تشويه الحقيقة والواقع وربما تؤدي بالإنسان إلى الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية.

ويرى بيسر (Besser, 2004) أن الميكانيزمات هي تحولات داخلية، نفسية، غير مقصودة تصدر عن الفرد حينما تكون التهديدات التي يتعرض لها مؤلمة، وذلك بهدف حمايته من خراب القلق المفرطة.

ويعرف (الحفني، 1987) ميكانيزمات الدفاع بأنها إجراءات لا إرادية ولا شعورية يلجأ إليها الفرد لحماية نفسه من شعور مرتبط بموقف كرهه متكرر الحدوث ووظيفتها حماية الأنا من التهديدات الموجهة إليه من اللاشعور والأنا الأعلى، وفشلها يعني الإصابة بالعصاب.

ويتفق (الدسوقي، 1990) في تعريفه للميكانيزمات الدفاعية مع تعريف الحفني إذا يرى أنها إجراءات لا إرادية ولا شعورية يستخدمها الفرد لوقاية نفسه من وجدان مؤلم يقترب بموقف غير محبب جسمياً كان أو عقلياً.

ويرى (عبد الله، 2000) أن آليات الدفاع هي عمليات الأنا اللاشعورية ووسائلها التي تمنع الدوافع المزعجة وغير المقبولة من التعبير المباشر، ولفهم وسائل الدفاع، فإن من المفيد فحص هذه الآليات بشكل مستقل. ويجب أن نتذكر أن الناس عند استخدامهم هذه الآليات في أثناء مواجهة القلق، نادراً ما يستخدمون وسيلة أو آلية منفردة، وغالباً ما يجمعون بين عدة وسائل.

ويعرفها (كفاقي، 2003) بأنها أساليب تهدف للدفاع عن الشخصية ضد أي تهديد سواء من داخل الفرد أو خارجه، وهو ما يعرف بالإحباط وإن الفرد في الموقف الإحباطي يمر بمرحلة بإمكانه أن يتحملها فيها، ثم يمر بمرحلة أخرى يطبق فيها الإحباط ولكن بمسقة بالغة، ثم تأتي المرحلة الثالثة والتي يبلغ فيها التوتر أقصاه، وإذا فشلت فإنها تؤدي بالفرد إلى حالة من الاضطراب النفسي.

## دليل الاختبار:

تتكون قائمة ميكانزمات الدفاع من خمسة مواقف افتراضية تم تصميمها لاستخراج السلوك الاندفاعي من المفحوصين ويلى كل موقف أربع أسئلة تتعلق برد الفعل السلوكي الظاهر، والسلوك التخيلي، والأفكار، والمشاعر وهذه الأسئلة الأربعة هي:

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخيلي؟

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

ويلى كل سؤال - من الأسئلة الأربعة - خمس استجابات تغطي خمس أساليب دفاعية هي:

1. الانقلاب ضد الآخرين (TAO): حيث يتضمن هذا النمط الدفاعي التعبير عن العدوان المباشر أو غير المباشر، ومنه يساعد المراهق في التحكم أو السيطرة على التهديدات الخارجية (Gold & Mann, 1978).
2. الإسقاط (PRO): تستخدم هذه الصفة لتبرير الأفكار العدوانية والسلوك والمشاعر نحو الآخرين (Holmes, 1968).
3. تزييف الواقع عن طريق إعادة التفسير (PRN): من خلال هذا الأسلوب الدفاعي يتم تزييف الواقع بإعادة تفسيره باستخدام مجموعة متنوعة من المبادئ العامة التي تظهر على شكل تعبيرات أو اصطلاحات مكررة، وأقوال مبتذلة (Loeb, 1992).
4. الانقلاب ضد الذات (TAS): حيث يتم التعبير عن هذه الدفاعات من حين إلى آخر على شكل نقد ذاتي مبالغ فيه نتيجة إلحاح التوقعات السلبية أو المكبوتات الوجدانية (Gold & Mann, 1978).
5. التحويل العكسي (REV): يعني هذا الأسلوب الدفاعي أن شعور المراهق يكون مضاداً تماماً لما هو موجود في اللاشعور، ويندرج تحت هذا الأسلوب الدفاعي الإنكار، والكبت والسلبية والتكوين العكسي (Loeb, 1992).

## وصف القائمة:

الرقم	الجانب	التفصيل
1.	الهدف الرئيسي	التعرف على أكثر اليات الدفاع المستخدمة من قبل الافراد
2.	طريقة التطبيق	فردى او جماعى
3.	مدة التطبيق	غير محددة
4.	الفئة العمرية	يفضل الكبار والبالغين (13 سنة فأكثر)
5.	محاذير التطبيق	عدم التلميح بالإجابة فلا يوجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة.
6.	طريقة التصحيح والتفسير	تتم الإجابة على أسئلة القائمة من خلال وضع حرف (M) عند الاختيار الأكثر تمثيلاً للطريقة التي سوف تتعامل أو تتصرف بها في هذه المواقف، والإجابة الأقل تمثيلاً للطريقة التي سوف تتعامل أو تتصرف بها في هذه المواقف تضع حرف (L). تعطى ثلاث درجات للإجابة الأكثر تمثيلاً (M)، ودرجتين لعدم الإجابة، ودرجة واحدة للإجابة الأقل تمثيلاً (L)، وبهذا تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب على كل ميكانزم (15) وأقل درجة (5)، وتشير الدرجة المرتفعة على درجة استخدام مرتفعة على للميكانزم الدفاعي، ويتم الحكم على المتوسطات الحسابية حسب المعيار التالي:

المستوى بالنسبة للمتوسط الحسابي

المتوسط الحسابي

مدى استخدام قليلة

8 - 5

مدى استخدام متوسطة

11 - 9

مدى استخدام مرتفعة

15 - 12

## قائمة ميكانزمات الدفاع:

## الموقف الأول:

تنتظر الباص على الرصيف، وكانت الشوارع مبللة وموحلة بسبب المطر الذي سقط في الليلة الماضية، وتمرق سيارة من خلال بركة ماء ( تكونت بعد مطر ) من أمامك، ولطخت ملابسك بالطين نتيجة للطرشة التي أحدثتها.

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

1. أكتب رقم السيارة حتى أستطيع أن أتبع هذا السائق المهمل أو المتهور.
2. أنظف ملابسني بمسح الطين وأنا مبتسما.
3. أقوم بالصياح وصب اللعنات وراء هذا السائق.
4. ألوم نفسي لعدم ارتدائي لمعطف المطر.
5. لا أبالي ؛ وعلى أي حال فمثل هذه الأشياء لا يمكن تجنبها.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

1. أضع وجه هذا السائق في الوحل أو الطين.
2. أبلغ الشرطة عن هذا السائق غير الكفء.
3. ألوم نفسي لوقوفي على مسافة قريبة جداً من حافة الطريق.
4. أدع السائق يعرف أنني في الواقع لا أبالي أو لا أهتم.
5. أبلغ هذا السائق أن المارة أيضا لهم حقوق.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

1. لماذا أضع نفسي دائماً في المثل هذه الموقف.
2. ليذهب هذا السائق الى الجحيم.
3. أنني متأكد بصفة اساسية أن هذا السائق رجل لطيف.
4. يتوقع الواحدة منا دائماً مثل هذه الاشياء في الايام الممطرة.
5. أتساءل إذا كان هذا السائق طرطش على متعمداً.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

1. أرضى بما حدث لأنه قد يحدث أسوأ من ذلك.
2. اصاب بالاكثئاب بسبب حظي السيء.
3. أستسلم لأنني تعودت أن آخذ الأمور على علاتها.
4. أشعر بالاستياء لأن هذا السائق لا يهتم بمشاعر الآخرين.
5. أشعر بالغضب الشديد لأن السائق تسبب في أتساخ ملابس.

#### الموقف الثاني:

تشغل بوظيفة مرموقة بأحد الأقسام الهامة وتكون باستمرار تحت ضغط نفسي شديد لإنهاء الأعمال طبقاً لمهلة زمنية محددة، وحيث إن الأمور لم تعد على مايرام كما كانت في الفترة السابقة، ورغم مبادرتك وسعة حيلتك وحسن تدبيرك للأمور خططت لعمل بعض التغيير في وظائف الأفراد في المستقبل القريب.

وقبل أن تفعل ذلك، يصلك رئيسك الأعلى على غير توقع ويسأل بعض الأسئلة الفظة أو العنيفة التي تتعلق بسير العمل ثم يخبرك أنك مطرود من وظيفتك وتم تكليف مساعدك ليحل محلك في هذه الوظيفة.



س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

1. أتقبل الأمر بطيب خاطر وذلك لأن رئيسي يقوم فقط بأداء مهام وظيفة.
2. أوجه اللوم إلى رئيسي اتخاذه قراراً ضدي قبل زيارته.
3. أكون شاكراً لإعفائي من هذه الوظيفة القاسية.
4. أبحث عن فرصة أخرى لأعرض خدماتي حتى لو براتب اقل.
5. ألووم نفسي لأنني لم أكن على درجة كبيرة من الكفاءة.

س2: كيف يكون سلوك الاندفاعي التخيلي؟

1. أهنيئ مساعدتي على الرقية والترفع.
2. أكشف عن المؤامرة المحتملة بين رئيسي وبين مساعدتي للتخلص مني.
3. أقول لرئيسي أذهب إلى الجحيم.
4. ألووم نفسي لوما قاسيا لأنني لم أقم بعمل تغيير بطريقة سريعة.
5. أريد أن أترك الوظيفة ولكن لا أستطيع أن أعيش بدون عمل.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

1. أتمنى أن أواجه رئيسي وجهاً لوجه في زقاق مظلم.
2. من الضروري أن يوضع الشخص المناسب في مكان المناسب.
3. مما لاشك فيه أن ذلك كان حجة للتخلص مني
4. أنا محظوظ لأنني فقدت وظيفتي ولم أفقد مكانتي الاجتماعية
5. كيف يمكن أن أكون غيباً لأسمح للأمور أن تفلت من يدي؟

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

1. أشعر بالاستياء لأن رئيسي خدعني وعاقبني.
2. أشعر بالغضب من مساعدتي لحصولها على وظيفتي.
3. أشعر بالسرور لما حدث، ولم يحدث شيء أسوأ من ذلك.
4. أشعر بالضيق لأنني فاشل.
5. أشعر بالاستسلام فعلى أي حال أنا راضي لأنني فعلت كل ما في وسعي.

الموقف الثالث:

تعيش مع عمك وعمتك اللذين يقدمان لك العون والمساعدة لكي تلتحقي بإحدى الكليات، ويهتمان بك منذ أن توفي والداك في حادث سيارة عندما كنت صغيرة، وفي إحدى الليالي كنتِ على موعد مع اصدقائك دائماً بمرافقتهم، وكانت هناك عاصفة شديدة وممطرة في الخارج، وأمر عمك وعمتك على أن تتصل وتلغي هذا الميعاد أو اللقاء بسبب ظروف الطقس السيئة والوقت المتأخر.

وكنت على وشك ألا تصغي لهما ولا توافقني على هذا الأمر وعند تأهبك للخروج من الباب قال عمك في لهجة أمرة " لقد قررنا عدم خروجك وهذا الموضوع منته ولا يقبل المناقشة "

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

1. ألتزم بالقرار لأنهما أدرى بمصلحتي.
2. أخبرهما أنهما لا يريدان لي أن أكبر وأنصرف بحرية.
3. ألغي الموعد حفاظاً على المودة داخل الأسرة.
4. أخبرهما أن هذا ليس من شأنهما وأنصرف بأي طريقة.
5. أوافق على البقاء في البيت وأعتذر عن القلق الذي سببته لهما.

س2: كيف يكون سلوك الاندفاعي التخيلي؟

1. أخطأت راسي في الحائط.
2. أخبرهما أن يتوقفا عن تحطيم حياتي.
3. أشكرهما لاهتمامهما الشديد بمصلحتي.
4. أخرج و أغلق الباب بشدة في وجههما.
5. أتمسك بميعادي سواء كان الجو ممطراً أو صافياً.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

1. لماذا لم يتوقفا عن الكلام ويتركوني وشأني.
2. لم يحدث أبداً في واقع الامر أنهما اهتما بي.
3. هما طيبان جداً معي، وينبغي علي أن التزم بقرارهما دون نقاش.
4. لا يمكن أن تأخذي دون إعطاء شيء في المقابل
5. الأمر كله خطأ من جانبي لتخطي لهذا الميعاد المتأخر.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

1. أشعر بالضيق لأنهما يفكران أنني ما زلت صغيرة.
2. أشعر باليأس لأنه لا يوجد شيء أستطيع أن أفعله.
3. أشعر بالامتنان لاهتمامهما بي.
4. أشعر بالاستسلام فعلى أي حال لا يمكن أن تفكر بطريقتك الخاصة في كل مرة.
5. أشعر بالغضب الشديد لأنهما يتدخلان في شئوني الخاصة.

## الموقف الرابع:

في أثناء زيارتك لصديق قديم يعيش في مدينة أخرى عثرت على وظيفة محترمة، وذهبت لتعيش هناك، وذات يوم قدم صديقك لك دعوة للذهاب معه إلى النادي لممارسة الأنشطة الرياضية في عطلة نهاية الاسبوع.

وبعد وصولكما إلى النادي بفترة قصيرة قبل صديقك دعوة لصديق وذهب وتركك مع مجموعة من الأشخاص الغرباء الذين تم تقديمك لهم بطريقة غير كافية، وتحدثوا معك ولكن لسبب أو لآخر لم يطلب أي منهم أن تشاركهم ألعاب الرياضة، وبدأ صديقك على جانب الآخر له شعبية كبيرة في هذا المساء فكان يبدو انه يستمتع بوقته تماماً، وبينما هو يلعب نادى عليك بصوت عالٍ قائلا " لماذا لا تلعب؟".

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

1. أقول له بسخرية إنني لا احب ممارسة الرياضة وأفضل أن أشاهدك.
2. أخبره بأنني في الواقع الأمر لا احب ممارسة الرياضة.
3. أذهب إلى التواليت لكي أشاهد إذا كان هناك عيب في وجهي.
4. أخبره أنه من الأسهل أن تتعرف على الناس من خلال المحادثة وليس عن طريق النادي.
5. أنهض وأرحل لأنه يبدو واضحاً أنها تخرجني.

س2: كيف يكون سلوكات الاندفاعي التخيلي؟

1. أؤكد له أنني قانع وراضي وسعيد جداً وليس هناك أي مشكلة.
2. أريد أن أصفعه على وجهه.
3. أوضح له أنه لا يمكن أن أكون جميلاً بالنادي من أول مرة وفي مكان غريب.
4. أخبره أنني أعرفه الآن على حقيقتها.
5. أريد أن أتوارى وأختفي عن الأنظار.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

1. لقد تغلبت على أو هزمتني.
2. ما كان ينبغي علي أن أحضر إلى النادي منذ البداية
3. أنني سعيد بأن صديقي تستمع.
4. إن مثل هذه التجارب لا يمكن تجنبها في حفلة حيث لا تعرف هذا الحشد من الناس.
5. سأجعله يندم على سلوكه.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

1. أشعر بالضيق لأنني كنت غير موفقة.
2. أشعر بالغضب الشديد لإحراج صديقي لي.
3. أشعر بالامتنان لأنه ساعدني على قضاء هذه الأمسية الجميلة.

#### الموقف الخامس:

في وظيفتك تريد أن تعطي انطبعا حول الحقيقية بأنك أكثر مهارة من زملائك الآخرين، وتنتظر الفرصة التي تثبت فيها ذلك.

وفي أحد الأيام تصل ماكينة جديدة إلى المصنع، واستدعى رئيس الورشة جميع العاملين وسألهم إذا كان إحداهم يعرف كيفية تشغيل هذه الماكينة، وهنا تشعر بالفرصة التي طال انتظارك لها، ولذا تخبر رئيس الورشة أنك تعاملت مع الآلة مشابهة لها، ويرفض رئيس الورشة قائلا: "أسف لا يمكننا أن نجازف" واستدعى المسؤولة ولم تتمكن من اصلاحها، وفي هذه الأثناء يستدعيك رئيس الورشة ويسألك إذا ما كنت تردي.

س1: كيف يكون رد فعلك الحقيقي؟

1. أقول أشك في قدرتي على تشغيل هذه الآلة.
2. أخبر زميلي العاملين أن رئيس الورشة يريد أن يجعلني مسئولة عن تحطيم هذه الماكينة.
3. أخبر رئيس الورشة بأنني ممنون وأقدر له منحى هذه الفرصة.
4. أنسحب وأرفض، وأنا ألعن رئيس الورشة بصوت خافت.
5. أخبر رئيس الورشة بأنني سأحاول ولا يجب أن أنسحب أبداً من هذا التحدي.

س2: كيف يكون سلوكك الاندفاعي التخلي؟

1. أخبر رئيس الورشة بأن لا يجعل مني كبش فداء لهذه الماكينة المكسورة.
2. أشكر رئيس الورشة لعدم سماحه لي بأن أجرب في البداية.
3. أخبر رئيس الورشة أنه ينبغي عليه محاولة تشغيل الآلة المكسورة بنفسه.
4. أوضح رئيس الورشة أن الخبرة لا تضمن النجاح.
5. أتساءل بلوم كيف لي أن أقحم نفسي في هذا الموقف الذي لا يمكن تحمله نتائجه.

س3: ما الفكرة التي ربما تخطر على بالك؟

1. هذا الرئيس في الواقع رجل مهذب جداً.
2. ألعنه هو وماكينته الملعونة.
3. هذا الرئيس يحاول النيل مني.
4. الآلات أو الماكينات لا يعتمد عليها دائماً.
5. كيف كنت غيباً حتى أفكر في تشغيل هذه الآلة.

س4: كيف يكون شعورك ولماذا؟

1. أشعر بلا مبالاة وذلك لأنه حينما لا يتم تقديري فإنني أفقد حماسي.
2. أشعر بالغضب لأنه طلب مني أن أقوم بهذا العمل المستحيل.
3. أشعر بالسعادة لأنني لم أحطم الآلة.
4. أشعر بالضيق لأنني وضعت في هذا الموقف دون رغبة مني.
5. أشعر بالاشمئزاز من نفسي لأنني خاطرت وجعلت من نفسي أضحوكة.

تقرير حالة عن القائمة

اسم الفاحص	
تاريخ التطبيق	
اسم المفحوص	
عمر المفحوص	
الهدف من الفحص	
الدرجة التي حصل عليها	
تفسير الدرجة	

اهم التوصيات:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

توقيع الفاحص:



مقياس مطور لميكانزمات الدفاع (تطوير ديونو):

وصف المقياس:

الرقم	الجانب	التفصيل
1.	الهدف الرئيسي	التعرف على اليات الدفاع بطرق مباشرة وسهلة
2.	طريقة التطبيق	فردى او جماعى
3.	مدة التطبيق	10 دقائق تقريبا
4.	الفئة العمرية	يفضل للبالغين
5.	محاذير التطبيق	لا يوجد

طريقة تصحيح المقياس:

- يتكون المقياس من (42) فقرة.
- وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (42 - 210).
- بحيث تعطى اوافق بشدة (5)، اوافق (4)، محايد (3)، لا اوافق (2)، لا اوافق بشدة (1).

- العلامة بين (42 - 98) مستوى منخفض في امتلاك الآلية.
- العلامة بين (99 - 154) مستوى متوسط في امتلاك الآلية.
- العلامة بين (155 - 210) مستوى مرتفع في امتلاك الآلية.

— ولكل بعد بين (7 - 35)

- فالعلامة بين (7 - 16.3) مستوى منخفض في امتلاك الآلية في البعد.
- العلامة بين (16.4 - 25.6) مستوى متوسط في امتلاك الآلية في البعد.
- العلامة بين (25.7 - 35) مستوى مرتفع في امتلاك الآلية في البعد.

## المرجع:

- البوايز، نور. (2014). رتب الهوية وميكانيزمات الدفاع وعلاقتها بالتحكم الذاتي لدى عينه من المراهقين في لواء المزار الجنوبي محافظة الكرك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الاردن.
- الدسوقي، مجدي. (2013). قائمة ميكانيزمات أو آليات الدفاع. مصر - القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية للنشر والتوزيع.
- دهيسات، عامر (2016). مدى استخدام ميكانيزمات الدفاع لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالرضا عن الذات في لواء القصر. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك.

المقياس:

الفقرات المتعلقة بالمقياس:

الرقم	الفقرة	وافق بشدة	وافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الاسقاط <b>Projection</b> : هي حيلة لاشعورية نقوم بها اللوم عن أنفسنا، فنتحرر من المسؤولية التي نشعر بها بأننا ننسبها للآخرين						
1.	يحدث أن اظهر خطأ وقعت به للهروب منه الى شخص آخر					
2.	عندما اقدر خطأ ما اكون مرتبكاً لعدم ثقتي بنفسي					
3.	احاول ان اظهر خطأ وقع معي على شخص ما لكي لا أشعر بالذنب					
4.	عندما اقول كلام غير صحيح فإنه يراودني شعور وقتها أن الناس يكرهوني					
5.	إذا قمت بسلوك خاطئ فإنني احاول وقتها ان اوجه سلوكي للآخرين					
6.	يحدث أن اعزو سلوكي الخاطئ لسوء الطالع او الصدفة أو حدث بيئي خارج عن ارادتي					
7.	لا أؤمن ببیت الشعر القائل نعيب زماننا والعيب فينا وليس لزماننا عيب سوانا					

الرقم	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
<p><b>النكوص Regression</b> الرجوع بالسلوك إلى طور سابق من أطوار النضج. فنكوص الكهولة، ما هو إلا رجوع إلى طور وسط العمر أو إلى الطفولة، سواء في الملبس أو المشرب أو المظهر، وذلك باعتماده على الآخرين، وهو طور من أطوار الطفولة</p>						
1.	في بعض الاوقات اجد نفسي اميل الى سلوك الصغار					
2.	احن الى أيام كنت فيها اتصرف بحريتي دون قيود					
3.	احب مشاهدة برامج اطفال كنت اشاهدها من قبل					
4.	أتذكر ايام الصبا التي استأثرت بها بعناية والدي					
5.	أميل الى تذكر ملابسي الطفولية بحيث اميل لاشتياقها					
6.	أحب تناول الطعام كما كنت في السابق					
7.	اجد نفسي اميل الى الاعتماد على آخرين كما كنت في السابق					
<p>التبرير Rationalization تقديم أسباب غير حقيقية لسلوكه، أو ميوله، أو دوافعه، فلا يلقى قبولا من المجتمع أو الآخرين أو من الأنا الأعلى، ولكن تجد قبولا من الشخص نفسه</p>						
1.	لو حدث ان تقدمت لطلب معين ولم اتمكن منه فإنني اقدم تبريرات للموقف عندها					

الرقم	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
2.	تساعدني تبريراتي التي أقدمها للآخرين على المحافظة على ثقتي بنفسي					
3.	إذا واعدت شخصا ولم أوفي بالموعد فإنني أقدم تبريرات وقتها عديدة					
4.	اجد نفسي باستمرار لدي تبريرات لكل ما أقوم به					
5.	اقتنع بالتبريرات التي يقدمها الآخرون عند قيامهم بسلوك معين					
6.	اعتقد أن الآخرين عليهم تقديم تبريرات مختلفة لسلوكياتهم					
7.	لو حدث ان فكرت بتخصص معين ولم احصل عليه فإنني وقتها اجد نفسي مدفوعا لتقديم تبريرات لرفض التخصص الذي كنت اميل له					
التعويض Compensation محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض إخفاقه في ميدان آخر مما أشعره بالنقص، أو الظهور بصفة مقبولة لتعويض وتغطية صفة غير مقبولة						
1.	إذا شعرت بالنقص من النجاح في جانب معين فإنني وقتها اعوضه بمجال آخر					

الرقم	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
2.	لو حرمت من جانب معين كالجمال فإنني أبحث عن التعويض					
3.	أؤمن بالحكمة القائلة كل ذي عاهة جبار					
4.	أرى ان الأفراد الذين حرّموا من بعض النعم فإنهم يتجهون لتعويضها بأمور أخرى مناسبة لهم					
5.	اعتقد أنه على الزوجة التي تحرم الأبناء التعويض بالعمل او مجال آخر					
6.	أؤمن بالمثل القائل يا وحشة كوني نغشة					
7.	أعمل على لفت انتباه الآخرين لجوانب أخرى لتعويض نقص موجود لدي					
<b>التقمص أو التوحد Identification</b> يجمع الفرد ويستعير ويتبنى ما في غيره من صفات مرغوبة ويشكل نفسه على غرار شخص آخر يتحلى بهذه الصفات						
1.	أجد نفسي أميل لتقمص سلوك آخرين دون التفكير به					
2.	أحب تقليد شخصيات بارزة كما هي					
3.	أحب تقمص شخصية والدي او شخصية معلم					

الرقم	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
4.	عندما تعجبني شخصية معينة أستمر بتقليده بصورة مستمرة					
5.	أؤمن بقول الشاعر أنا من أهوى ومن أهوى أنا نحن روحان حللنا بدنا					
6.	من الطبيعي ان يقلد الانسان سلوك آخر لأنه دليل الحب					
7.	إذا خفت من شخص معين قد اقلد شخصيته للتغلب على الخوف في داخلي					
الإعلاء أو التسامي Sublimation: حيلة دفاعية، فيها يوجه الفرد طاقة دافع لديه، من موضوع غير مقبول اجتماعيا، إلى موضوع آخر مقبول اجتماعيا						
1.	عندما اشعر بطاقة زائدة لشيء ما أبحث إلى تحويلها لمجال أكثر ايجابية					
2.	اتجه للرياضة للتخفيف من توترتي					
3.	اعتقد أنه على الدول الاهتمام بالنوادي الاجتماعية لأنها متنفس للشباب					
4.	عندما اشعر بالغضب اتجه للبحث عن مجالات مناسبة لتفريغ غضبي					

الرقم	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
5.	المشكلات العدوانية لدى الشباب يمكن تفريغها من خلال جوانب أكثر ايجابية كالفن أو الادب					
6.	اعتقد أن المهنة علاج نفسي للشباب					
7.	اعتقد أنه يمكن للشباب غير المتزوجين أن يستفاد من طاقتهم بجوانب تخدم المجتمع					

تحت التحكيم في دراسة قيد النشر لمركز ديونو.



تقرير حالة عن الاختبار:

اسم الفاحص	
تاريخ التطبيق	
اسم المفحوص	
عمر المفحوص	
الهدف من الفحص	
الدرجة التي حصل عليها	
تفسير الدرجة	

اهم التوصيات:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

توقيع الفاحص:

# قائمة الاختبارات والمقاييس

- تشخيص النشاط الزائد وتشتت الانتباه من خلال المقاييس ودراسة الحالة
- مقياس بيركس لتقدير السلوك
- مقياس القدرة الخيالية لدى الاطفال
- اختبار توصيل الحلقات للقدرة العقلية العامة
- اختبار مايكل بست لتشخيص صعوبات التعلم
- الاختبارات الاسقاطية
- قائمة ميكانيزمات الدفاع
- اختبارات القلق
- مقياس تصرفات الطالب في المدرسة من قبل المدرسين لاختينياخ للاطفال من عمر ٦-١٨
- مقياس بيردو (PURDUE) الاكاديمي للمتفوقين عقليا
- مقياس رنزولي لسمات الموهوبين
- مقياس اساليب التعلم لفلدر وسلفر مان
- مقياس كاتل للشخصية
- اختبار المسح النيورولوجي العصبي السريع للكشف عن الطلبة ذوي صعوبات التعلم
- مقياس القدرات الادراكية الحس حركية لاطفال الروضة
- المقياس الموضوعي لرتب هوية الانا
- مقياس تروير وريتش لما وراء الذاكرة
- مقياس الذكاءات المتعددة
- متاهات بورتويوس
- مقاييس الاكتئاب
- قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لكوستا وماكري
- تشخيص مشكلات النطق واللغة دراسة الحالة
- اختبار انماط الشخصية لمايرز وبريجز
- اختبار رسم الرجل والشجرة للقدرة العقلية والشخصية
- اختبارات اضطرابات الشخصية
- اختبار امبو لاساليب التنشئة الاسرية من قبل الابناء
- اختبارات القدرة الابداعية
- مقياس برايد للكشف عن الاطفال الموهوبين في مرحلة ما قبل المدرسة
- نماذج تقارير نفسية
- مقاييس تشخيص التوحد
- نموذج الكشف عن الاطفال المتأخرين في النطق واللغة
- دراسة الحالة للطفل التوحد
- مقياس اساليب التفكير لستيرنج

هاتف: ٠٠٩٦٢٦٥٣٣٧٠٠٣

٠٠٩٦٢٦٥٣٣٧٠٢٩

فاكس: ٠٠٩٦٢٦٥٣٣٧٠٠٧

✉ info@debono.edu.jo

☎ 00962-796899055

Debono Center



مركز ديبونو لتعليم التفكير  
Debono Center for Teaching Thinking

www.debono.edu.jo